

Krankheit und Gesundheit

Oft wird unterschieden zwischen entweder »krank« oder »gesund«. Sinnvoller ist es, sich zu vergegenwärtigen, dass jeder Mensch bei sich Bereiche kennt, in denen er sich »krank« oder »gesund« bzw. mehr oder weniger beeinträchtigt erlebt.

4

Welches sind meine Inseln der »Normalität«, auf denen ich mich nicht durch Schmerzen beeinträchtigt fühle?

Was genieße ich trotz meiner Schmerzen?

Welche Lebensinhalte und Ziele sind mir besonders wichtig?

■ **Abb. 4.4** Arbeitsblatt 4: Krankheit und Gesundheit: Unter Mitarbeit von Dr. Askan Hendrichke. ► Fortsetzung nächste Seite

Womit mache ich trotz meiner Schmerzen positive Erfahrungen?

Welche sozialen Aktivitäten sind mir trotz meiner Schmerzen besonders wichtig?

Was werde ich als nächstes trotz meiner Schmerzen ausprobieren?

■ **Abb. 4.4** Arbeitsblatt 4: (Fortsetzung) Krankheit und Gesundheit: Unter Mitarbeit von Dr. Askan Hendrichke.